

**PENGARUH *BACK* MASSAGE DURASI 20 MENIT DAN 40
MENIT UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Sains Terapan Fisioterapi

Disusun Oleh:

CHAROLENA ARTA MARETDHIDTA

J 110 080 005

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2013

**PENGARUH *BACK* MASSAGE DURASI 20 MENIT DAN 40
MENIT UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Sains Terapan Fisioterapi

Disusun Oleh:

CHAROLENA ARTA MARETDHIDTA

J 110 080 005

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2013

PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

**PENGARUH *BACKMASSAGE* DURASI 20 MENIT DAN 40
MENIT UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dalam ujian skripsi Program Studi
Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Surakarta.

Diajukan oleh:

Charolena Arta Maretdhidta

J 110 080 005

Mengetahui,

Pembimbing I


Totok Budi Santoso SSt.FT, MPH

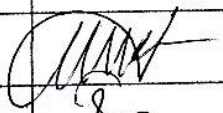

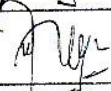
Pembimbing II


Dwi Rosela K, SSt.FT, M. Fis

PERNYATAAN PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI
D IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Di bawah ini menyatakan sanggup menguji skripsi pada hari/tanggal: Rabu, 05 Juni 2013 dan pukul: 13.00 WIB yang telah disetujui bagi mahasiswa atas nama: CHAROLENA ARTA MARETDHIDTA, NIM: J 110 080 005 dengan judul skripsi, **"PENGARUH BACK MASSAGE DURASI 20 MENIT DAN 40 MENIT UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR"**.

Nama Penguji	Tanggal Persetujuan	Tanda Tangan Persetujuan
1. Totok Budi Santoso, SST.Ft., MPH	05 Juni 2013	
2. Wahyuni, SST. Ft., M. Kes	05 Juni 2013	
3. Umi Budi Rahayu, SST.Ft., M. Kes	05 Juni 2012	

Demikian persetujuan ini kami buat. Semoga dapat digunakan sebagaimana semestinya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Disetujui oleh,

Koordinator Skripsi



Sugiono, SST.Ft.




PENGESAHAN SKRIPSI

Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Diploma IV
Fisioterapi dan diterima untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
mendapatkan gelar Sarjana Sains Terapan Fisioterapi

Hari : Rabu

Tanggal : 05 Juni 2013

Tim Penguji Skripsi

Nama Penguji	Tanda tangan
1. Totok Budi Santoso, SST.Ft., MPH	()
2. Wahyuni, SST. Ft., M. Kes	()
3. Umi Budi Rahayu, SST.Ft., M.Kes	()

Disahkan oleh

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Arif Widodo, A.Kep, M.Kes.

PERNYATAAN

Nama : Charolena Arta Maretdhidta
Nim : J 110 080 005
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Jurusan : Diploma IV Fisioterapi
Judul Skripsi : Pengaruh *Back Massage* Durasi 20 Menit Dan 40
Menit Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur

Menyatakan bahwa Skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Demikian surat pernyataan ini di buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Surakarta, 05 Juni 2013

Peneliti



Charolena Arta Maretdhidta

RINGKASAN

(Charolena Arta Maretdhidta, 2013, 35 Halaman)

PENGARUHBACK MASSAGEDURASI 20 MENIT DAN 40 MENIT UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR

Dalam tidur terdapat permasalahan yang dapat mempengaruhi baik buruknya kualitas tidur (*Quality of Sleep*) yaitu gangguan tidur. Gangguan tidur merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan dalam jumlah, kualitas atau waktu tidur pada seorang individu. Gangguan tidur dapat mengganggu pertumbuhan fisik, kognitif, sosial, emosional, kesehatan, dan perilaku pada individu. Hal tersebut dapat dicegah atau diperbaiki secara signifikan melalui intervensi yang memperbaiki kualitas tidur.

Salah satu cara untuk memperbaiki kualitas tidur adalah dengan *massage*. *Massage* sebagai fisiologis terpadu respon yang berasal dari hipotalamus yang mengarah kenaikan atau penurunan gairah dari sistem saraf pusat. *Massage* menghasilkan relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan otot dari respon stres. Selain itu relaksasi juga dapat membantu menghilangkan kecemasan, mengurangi kejang otot dan, membantu menghilangkan rasa sakit. Dengan begitu adanya perasaan yang rileks dapat membuat kualitas tidur menjadi lebih baik.

Dan kualitas tidur itu sendiri dapat dinilai dengan kuesioner *the Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang terdiri dari tujuh komponen yang meliputi waktu yang diperlukan untuk dapat memulai tidur (*sleep latency*), lamanya waktu tidur (*sleep duration*), prosentase antara waktu tidur dengan waktu yang dihabiskan ditempat tidur (*sleep efficiency*), gangguan tidur yang sering dialami sewaktu malam hari (*sleep disturbance*), kebiasaan penggunaan obat-obatan untuk membantu tidur, gangguan yang sering dialami saat siang hari dan (*subyective sleep quality*) kualitas tidur subyektif.

Penelitian *experimental* ini dilakukan pendekatan *quasi experiment* dengan desain penelitian *pre and post test with control design*. Dengan 2 jenis perlakuan back massage dengan durasi 40 menit dan 20 menit. Dari penelitian ini didapatkan hasil back massage dengan durasi 40 menit lebih berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur.

ABSTRAK
PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, 2013

CHAROLENA ARTA MARETDHIDTA

**“ PENGARUH *BACK MASSAGE* DURASI 20 MENIT DAN 40 MENIT
UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR “**

**(Dibimbing oleh : Totok Budi Santoso SSt.FT, MPH dan Dwi Rosela K,
SSt.FT, M. Fis)**

Latar belakang : Permasalahan dalam tidur dapat mempengaruhi baik buruknya kualitas tidur (*Quality of Sleep*) yaitu gangguan tidur. Gangguan tidur itu sendiri merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan dalam jumlah, kualitas atau waktu tidur pada seorang individu. Salah satu cara untuk memperbaiki kualitas tidur adalah dengan *massage*. *Massage* sebagai fisiologis terpadu respon yang berasal dari hipotalamus yang mengarah kenaikan atau penurunan gairah dari sistem saraf pusat. *Massage* menghasilkan relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan otot dari respon stres. Dan kualitas tidur itu sendiri dapat dinilai dengan kuesioner *the Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian *back massage* durasi 20 menit dan 40 menit untuk meningkatkan kualitas tidur.

Metode penelitian : Metode penelitian yang digunakan adalah *komparatif*, dengan pendekatan *quasi experiment* dan desain *pre and post test with control design*. Penelitian dilakukan di Nglangon Sragen, sampel berjumlah 12 orang diambil melalui metode *Purposive sampling*. Kedua kelompok sampel tersebut diukur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) kemudian dianalisa dengan uji statistik.

Hasil : Uji normalitas *Shapiro-Wilk* dengan hasil $P > 0.05$ yang berarti distribusi data normal, maka di uji analisis data menggunakan *Paired Sampel t test*. Dari hasil uji tersebut menunjukkan adanya hubungan antara pemberian *back massage* dengan kualitas tidur dengan nilai $p < 0.05$. Pada uji pengaruh mendapatkan hasil bahwa pemberian *back massage* kelompok durasi 40 menit lebih berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur. Diharapkan pada penelitian selanjutnya dengan menambah jumlah variabel guna memperluas penelitian ini.

Kesimpulan : ada pengaruh pemberian *back massage* durasi 40 menit dan 20 menit untuk meningkatkan kualitas tidur.

Kata kunci : *Back Massage*, Kualitas Tidur

ABSTRACT
STUDY DIPLOMA IV PHYSIOTHERAPY
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
SKRIPSI, 2013

CHAROLENA ARTA MARETDHIDTA

***“THE INFLUENCE OF BACK MASSAGE DURATION 20 MINUTES
AND 40 SECONDS TO IMPROVE SLEEP QUALITY”***

**(Supervised by: Totok Budi Santoso SSt.FT, MPH dan Dwi Rosela K,
SSt.FT, M. Fis)**

Background: Problems in sleep can affect the best quality sleep namely sleep disorders. Sleep disorders itself is an assemblage a condition characterized by any disturbance in number, the quality or bedtime on an individual. One way to improve quality sleep is with massage. Massage as integrated physiological response derived from the hypothalamus leading increase or decrease in the excitement of the central nervous system. Massage produces relaxation that reduces muscle strain of response stress. And the quality of having itself can be valued in a questionnaire the pittsburgh sleep quality index (PSQI).

Objective: This research was meant to find out the influence of granting back massage duration 20 minutes and 40 minutes to improve the quality of sleep.

Method: The method is applicable in, research comparative with the approach quasi experiment and design pre and post test with control design. Research is done in sragen nglangon, samples were 12 people are drawn through a method of purposive of sampling. The two groups sample is measured using a questionnaire pittsburgh sleep quality index (PSQI) then analysis by test of statistics.

Results: The Shapiro-Wilk normality test with $p > 0.05$, which means a normal distribution of the data, then use data analysis test Sample Paired t test. From the results of the test showed a connection between giving back massage with sleep quality with value $p > 0.05$. On the influence of the test get results that giving a back massage 40 minutes duration group more influential towards improved quality of sleep. Expected in the penilitian next to the number of variables in order to expand this research.

Conclusion: There is the influence of back massage duration 40 minutes and 20 minutes to improve sleep quality.

Keywords: Back Massage, Sleep Quality

PERSEMBAHAN

Terima kasih kupanjatkan hanyalah padaMu Allah SWT yang telah memberikan aku kehidupan yang bermakna dalam perjalanan hidupku selama ini, memberikan kesehatan dan kesempatan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Kupersembahkan skripsi ini kepada :

*Allah SWT, Nabi Muhammad SAW, Tanah Airku,
Almamaterku.*

1. *Untuk Ayah dan ibu yang selalu mensupport aku dari lahir maupun bathin dan selalu menemani aku dalam mengerjakan skripsi ini, terimakasih juga atas limpahan materi serta doa-doa yang selalu engkau panjatkan sehingga saya bisa menyelesaikan semua ini dengan lancar.*
2. *Kepada teman-teman aku yan, matris, lika, chibtya, dyah, amel, dan aanyang telah menasehati mendorong mengingatkan aku disaat aku tidak bersemangat lagi untuk mengertjakannya dan untuk lebih cepat menyelesaikan skripsi ini.*
3. *Untuk adikku imungdan keluarga besarku yang selalu mendukung, dan mengingatkan untuk lebih cepat menyelesaikan skripsi ini.*
4. *Untuk teman-teman Fisioterapi angkatan 2008, yang sudah memberikan moment-moment terindah dan menyenangkan semasa kuliah.*
5. *Terakhir untuk teman-teman organisasi angkatan 2009-2012, yang sudah mau berbagi pengalaman, memberikan moment-moment terindah, dan menyenangkan semasa berorganisasi.*

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Puji syukur kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala atas semua karunia dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas penulisan skripsi ini dengan baik. Skripsi dengan judul **“PENGARUHBACK MASSAGEDURASI 20 MENIT DAN 40 MENIT TERHADAP KUALITAS TIDUR”** ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sains Terapan Fisioterapi Program Studi Diploma IV Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Selesainya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiadji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Arif Widodo, A.Kep, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Umi Budi Rahayu, S.St FT, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta sekaligus menjadi penguji saya yang telah meluangkan waktunya untuk menguji saya dan member saran, kritikan dan masukan agar skripsi lebih menjadi sempurna.

4. Bapak Totok Budi Santoso SSt FT, MPH sebagai pembimbing I serta penguji yang telah dengan sabar dan ikhlas membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Dwi Rosela K, SSt.FT, M. Fis sebagai pembimbing II yang selalu meluangkan waktunya untuk membimbing penulis dengan sabar dan ikhlas dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Wahyuni, SSt. FT, M. Kes, sebagai penguji saya yang telah meluangkan waktunya untuk menguji saya dan memberikan saran-sarannya untuk skripsi ini agar lebih sempurna.
7. Ibu Isnaini Herawati, SSt. FT, M. Sc, selaku reviewer yang telah memberikan masukan dan bimbinganya sehingga ujian skripsi bisa berjalan dengan lancar
8. Bapak dan Ibu dosen serta staff karyawan Program Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
9. Bapak R.Guntur Rilo S.S Sos selaku kepala kelurahan Karang Tengah, Sragen yang telah memberikan izin dan kepercayaan kepada penulis untuk melakukan penelitian.

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Semoga dengan berbagai kekurangan ini akan menjadikan pembelajaran yang berguna bagi masa yang akan datang dan penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk

penyusunan skripsi selanjutnya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Surakarta, 05 Juni 2013

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Charolena Arta M.', written in a cursive style.

Charolena Arta M.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN	
HALAMAN SAMPUL DALAM	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
PERNYATAAN PENETAPAN PENGUJI	iii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
HALAMAN RINGKASAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. LatarBelakang.....	1
B. RumusanMasalah.....	3
C. TujuanPenelitian.....	4
D. ManfaatPenelitian.....	4
 BAB II LANDASAN TEORI	

A. KerangkaTeori

1. Kualitas Tidur.....	5
a. Pengertian Pengertian Tidur.....	5
b. Manfaat Tidur.....	5
c. Tingkat Tidur Normal.....	6
d. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	8
2. Massage.....	9
a. Pengertian Massage.....	9
b. Manfaat Massage	10
c. Efek Massage	11
d. Definisi Back Massage.....	11
e. Macam-macam Gerakan Massage	12
f. Pengaruh massage terhadap kualitas tidur	14
g. Durasi Back Massage	16
h. Penilaian Kualitas Tidur	17
B. KerangkaBerpikir.....	18
C. KerangkaKonsep.....	19
D. Hipotesis.....	19

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian.....	20
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	21
C. Populasi dan Sampel.....	21
D. Variabel.....	22

E. Definisi Operasional.....	22
F. Jalannya Penelitian.....	24
G. Teknik Analisa Data.....	24
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil.....	26
1. Gambaran Umum	26
2. Hasil Penelitian	27
3. Analisa Data	29
B. Pembahasan	31
1. Deskripsi Responden	31
2. Uji Hipotesis	32
C. Keterbatasan Penelitian	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	35
B. Saran	35
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka berfikir.....	18
Gambar 2.2 Kerangka konsep.....	19
Gambar 3.1 Rancangan penelitian.....	20

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Distribusi Responden Berdasarkan Umur	27
Tabel 4.2	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	27
Tabel 4.3	Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	28
Tabel 4.4	Distribusi Responden Berdasarkan Penilaian PSQI	28
Tabel 4.5	Hasil Uji normalitas Data Menggunakan Uji <i>Shapiro-Wilk</i>	29
Tabel 4.6	Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i>	30
Tabel 4.7	Hasil Uji Independent Sampel T-Test Pada Selisih Durasi 20 menit dan 40 menit	30
Tabel 4.8	Hasil Interpretasi nilai Mean, Selisih Durasi 20 menit dan 40 menit	31

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN I	CURRICULUM VITAE
LAMPIRAN II	SURAT IJIN PENELITIAN
LAMPIRAN III	DATA DAN HASIL PENELITIAN
LAMPIRAN IV	ANALISIS STATISTIK
LAMPIRAN V	DOKUMENTASI
LAMPIRAN VI	SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN
	REVIEW SKRIPSI